**Конспект урока по физической культуре для учащихся 5 класса**

**Тема урока: "Развитие быстроты, ловкости и координации".**

**Цель урока** : Формирование интереса и инициативы учащихся на занятиях с помощью упражнений, направленных на развитие ловкости, быстроты и координации.

**Задачи урока:**

1.Формировать двигательные умения и навыки выполнения упражнений на развитие быстроты, ловкости , координации, обогащать свой двигательный опыт.

2.Обучать детей коллективной игре, умению видеть и понимать партнеров и соперников.

3.Воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности, воспитание волевых качеств, стремления к самосовершенствованию.

**Тип урока**: комбинированный

**Место проведения**: спортивный зал

**Инвентарь**: свисток, кегли, кубики, эстафетные палочки, фишки- ориентиры, обручи, малые мячи, в/б мяч., карточки.

В**ремя проведения**: 40 минут

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **1.** | **Подготовительная часть**  1.Вход в спортивный зал, построение в шеренгу, приветствие.  2.Введение в тему и цель урока.  3. Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук:  а) на носках,  б) на пятках,  в) перекат с пятки на носок,  г) спортивная ходьба с переходом на медленный бег.  4.Бег с заданиями:  высоко поднимая бедро;  с захлестыванием голени назад;  приставными шагами вправо (влево);  спиной вперед;  со звуковым сигналом:  один свисток-остановка,  два свистка- упор лежа,  три свистка- бег в противоположную сторону.  Ходьба, восстановление дыхания.  5.Пробегание под вращающейся скакалкой.  Ходьба, восстановление дыхания.  Перестроение в колонны по 3 для выполнения комплекса разминочных ОРУ под музыку.  а) упражнения для мышц рук и плечевого пояса;  б) наклоны вперед, назад, в стороны;  в) выпады поочередно левой и правой ногой с пружинящим покачиванием;  г) махи согнутой и прямой ногой вверх;  д) ходьба высоко поднимая колени вперед, назад, в стороны.  е) прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах, с поворотами, ноги скрестно.  ж)восстановление дыхания.  Подвижная игра "К своим фишкам". | 13-15мин.  1мин.  6-8раз.  4-5 раз  5-6 раз  6-8раз  6-8раз  1 мин.  30" | Обратить внимание на внешний вид и на готовность к уроку.  Следить за осанкой и соблюдать дистанцию  Дышать равномерно. Вдох носом, выдох свободный.  Следить за равнением и дистанцией.  Пробегать только под сигнал учителя, соблюдать интервал движения.  Упражнения выполнять с максимальной амплитудой движения, соблюдать интервал и правила поточного выполнения упражнений под музыку.  Сзади стоящая нога прямая, руки на колено впереди стоящей ноги.  Мах выполнять прямой ногой, опорную ногу в колене не сгибать.  Колени поднимать высоко, чувствовать такт музыки.  Прыжки выполнять четко, хорошо отталкиваясь стопами, корпус держать прямо и не расслаблять.  Учащиеся по команде (свистку)учителя должны кто быстрее встать и построиться в колонны для выполнения эстафет. |
| 2. | **Основная часть**.  1.Подвижные эстафеты:  1)Учащийся с эстафетной палочкой оббегает фишку и возвращается в команду, передовая эстафетную палочку другому участнику.  2)Учащийся с кеглей в руках бежит до обруча, кладет в обруч кеглю, берет кубик и возвращается в команду. Следующий учащийся кладет в обруч кубик, берет кеглю и передает её следующему ученику.  3)Учащийся бежит до фишки- ориентира№1, оббегает её, затем бежит до фишки- ориентира №2, берет мяч из обруча и бросает его в мишень, возвращается в команду.  Построение в шеренгу.  2.Подвижная игра "Перестрелка".  Учащиеся проходят по залу восстанавливают дыхание. | 20 мин.  9-10 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  2\*3 мин. | Учитель организует учащихся для выполнения эстафет, помогает детям определить названия своей команды. Напоминает правила безопасного поведения. Даёт учащимся задание определить : какое физическое качество развивает данная эстафета.  Палочку передавать точно в руки, соблюдать правила выполнения эстафет.  Предмет не бросать, класть точно в обруч.  Стремиться попасть в цель, обруч и фишки не задевать.  Учащиеся помогают учителю собрать инвентарь.  Учащиеся строятся в шеренгу. Расчёт на1-2.  Соблюдать правила игры: не забегать за линии разметок, перебежки выполнять только по боковым линиям, не вырывать мяч у игроков. Соблюдать правила техники безопасности и поведения .  Учитель определяет команду - победителя игры. |
| 3. | **Заключительная часть**  Построение в шеренгу.  Учитель предлагает ученикам отгадать загадки и определить какие физические качества развивает данный вид спорта.  Загадки:  1). Соберем команду в школе  И найдем большое поле,  Пробиваем угловой-  Забиваем головой.  И в воротах пятый гол!  Очень любим мы .....(Футбол)  2). В этом спорте игроки  Все ловки и высоки.  Любят в мяч они играть  И в кольцо его кидать  Мячик звонко бьёт об пол,  Значит , это- ......(Баскетбол).  3). Турнир идёт. Турнир в разгаре.  Играем мы с Андреем в паре.  На корт выходим мы вдвоём.  Ракетками мы мячик бьём.  А против нас Андрэ и Дэнис.  Во что играем с ними? В ......(Теннис)  4). Трудно, что ни говори.-  Мчать со скорости с горы!  И препятствия стоят-  Там флажков есть целый ряд,  Лыжнику пройти их надо.  За победу ждет награда,  Хлынут поздравленья валом,  Этот спорт зовется .......(Слалом).  Подведение итогов урока. Учащиеся вспоминают какие задания выполнялись на уроке, какие физические качества развивались.  Организованный выход из спортивного зала. | 5 мин. | Дети пытаются определить : какие физические качества развивает данный вид спорта.  Домашнее задание: придумать 1-2 упражнения для развития физического качества ( ловкости, быстроты или координации). |